



+



WIC WASHINGTON GORSAWWAN BITTAA



NAGAHEE KEE DUBBISUU.

Nagaheen WIC tarii kan nama burjaajeessu ta'u mala. Nagaheen man-kuusaa hunda xiqqoo adda ta'u danda'a, garuu yeroo hundumaa odeeffannoo walfakaataa qabatu. Wanti ati barbaaddu dandeessu kunoo asi jira:

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
14 OZ	Cereal - hot / cold	
1 NBC CREAM OF RICE		3.49
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

End of Benefit Redemption/Purchase

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
25.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 2/31/2019



Kutaan kunis osoo bituu hineegaliin dura tarreewwan nyaata sii jiraniidha. Nyaatiiwwan muraasni ammantaa safartuu ulfiinaa ounsiiin, kaan ammoo qabduuwwaniin, fi kuduraa fi muduraan ammoo gatii dolaaraatiin tarreeffaman. Fakkeenyaaf:

256.00 OZ ounsii 256 ta'a
16.00 \$\$\$ kan \$16.00 ta'uudha
3.00 CTR kan qabduuwwan 3 dha

Kutaan kunis tarreewwan nyaatawwan bitteeti.

Kutaan kunis tarreewwan hanga si hafeeti. Kunneenis nyaatawwan WIC baatii kana bitachuuf si hafeedha.

Kunis nyaatwwan WIC baatii kanaa bitachuuf guyyoota dhumaa si hafan agarsiisa. Faayidaawwan WIC kee **ittaananiitti** fayadamuuf guyyaa itti aanu sa'aa 12:01 a.m. ni aragamu.

NYAATA DAA'IMA BITUU



KUDUURAA FI MUDURAAWWAN

Ounsiin 256 (oz) = 64 4-oz jars

Ounsiin 128 (oz) = 32 4-oz jars

YKN



Ounsiin 256 (oz) = 32 paakiiwwan 2

Ounsiin 128 (oz) = 16 paakiiwwan 2



FOON

Ounsiin 77.5 (oz) = 31 2.5-oz jars

MALLATTOO DALDALAA MIRKANAA'AN ILAALUUF
QAJEELFAMA BITTAA WIC FAYYADAMI.

ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

AMMAMTAA SIRRII FILADHU!

CTR 1 Dhadhaan/gogaan ocholonii ykn atara xaasaawwan=



oz 16

YKN



oz 16

YKN



xaasaawwan oz 15-16

ATARAWWAN XAASAATTI SAAMSAMAN BITUU

Atara xaasaatti saamsamee bituu yoo barbaadde, akka faayidaa kee guutuu argattuuf xaasaa 4 hunda bitachu qabda.

Atarri **xaasaan tokkoo** = .25 CTR

Atarri **xaasaa lamaa** = .50 CTR

Atarri **xaasaan sadii** = .75 CTR

Atarri **xaasaan afurii** = 1.0 CTR

MIIDHAAN HUNDA BITUUF

Miidhaan gosa hundaa fayyadami! WICn oats, qamadii daabboo, ruuzii magaala, bulgur, paastaa miidhaanii, fi boqoolloo jiidhaa fi bixxiilee ykn chaappaatii qamadiirraa tolfame dhiyeessa.

¥ Ammantaan miidhaanii waliigalaa bitachu dandeessu Tarreefama Bittaa kee irratti mul'ata.

¥ Faayidaa miidhaan hundaa gahaa kan qabdu yoo ta'e, yeroo tokkichatti gosa miidhaanii tokkoon ol bitachu dandeessa.

Fakkeenyaaf, Tarreefamni Bittaa kee kan **miidhaan hunda 64 oz** jedhu ta'e, lbs 4 bitachu dandeessa. Kunis haalawwan baay'eetti adda hiramuu danda'a. Fakeenyi tokko kunooti:

- 16 oz tokko ruuzii magaala keeshaa (1 lb)
- + 8 oz tokko tortillaa boqoolloo paakeejii (.5 lbs)
- + 16 oz saanduqa paastaa qamadii hunda tokko (1 lb)
- + 24 oz tokko daabboo qamadii hunda (1.5 lb)

- = **64 oz (4 lbs)**



AANAN BITUU

GOSA SIRRII FILADHU!

¥ Aanan amamii fi gosa kamii bitachu akka dandeessu Tarreefama Bittaa kee ilaali: Aanaan coomarra bilisaa, %1, %2, ykn hunda.

¥ Aanan coomarra bilisaa kan hammatu kan cooma hinqabne, kan dhadhaan baheefi %0.

¥ Yaadadhu, man-kuusaan gosa aananii Tarreefama Bittaa kee irra hinjirree bituuf siif hin hayyamu. Waa'ee fayyadama ananii kee irratti gaaffii yoo qabaatte, kilinika WIC keetti dubbadhu.

AMMANTAA SIRRII FILADHU!

¥ Qabduu ammantaa barbaadu bitachuuf fayyiidaa gahaa qabaachuu kee mirkanneefadhu.



1.0 GAL
= gaaloonii 1



0.5 GAL
= gaaloonii
wallakkaa 1



0.25 GAL
= quartii 1

AANAN URKA'EE



XAASAA 1 = 12 xaasaa oz
(xaasaawwan 5 =
gaaloonii 1)

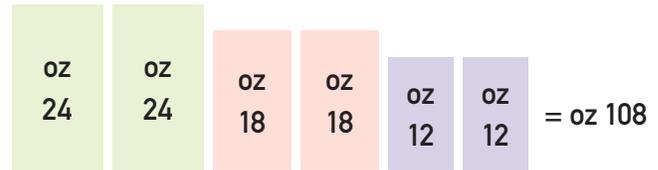
AANAN GOOGEE



1 CTR = 25.6 oz keeshaa ykn saanduqa
(25.6 oz ctr = gaalooniiwwan 2)

DHEEDHIIWWAN BITUU

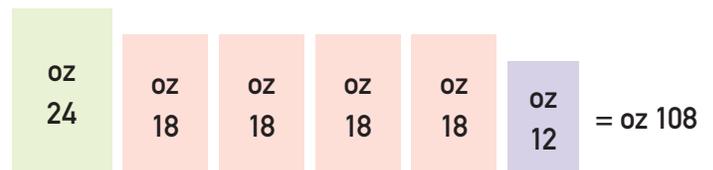
Saanduqawwan ammantaadhaan oz 12 hanga oz 36 qofaatti filadhu. Fakkeenyaaf, Tarreefamni Bittaa kee kan **dheedhiwwan oz 108** ni qabda jedhu ta'e, haalliwwan ittiin paakii dheedhii ammantaa oz 180 ittiin walitti dabaluu dandeessuun fakkeenya muraasni kunooti:



YKN



YKN



APPII WICSHOPPER

Bittaaan WIC Appii WICShopper tiin baayyee salphaadha.

¥ Kuusaa appii kee irraa gadii buufadhu.

¥ Faayidaawwan WIC keetiin saanduqa dheedhii meeqa bitachuu akka dandeessu baruuf heerregduu dheedhiitti fayyadam.

¥ Imala bittaa kee ittaanuuf akka sii waliin qabaattuuf suuraa nagahee keetii appii kee keessatti qabaadhu.

